**Воспитатель КГУ «Специальная школа интернат №7» УО КО**

**Зайниденова Линара Рашитовна**

**Классный час «Наш выбор - здоровье»**

**Цель:**Формирование  представлений о здоровье как одной из ценностей человеческой жизни.

**Задачи:**

1. Сформулировать понятие “Здоровье человека”.

2. Формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

3. Выпустить экспресс-газету по итогам классного часа

1. Воспитать у учащихся бережное отношение к своему здоровью и здоровью других.

**Оборудование:** слова-кирпичики, картинки –отгадки, пословицы-кирпичики, буклеты.

**План:**

* **1. Организационный момент**
* 1. 1. Приветствие
* **2. Введение в тему классного часа**
* 2. 1. Беседа о здоровье
* 2. 2. Сообщение темы
* **3. Раскрытие темы классного часа**
* 3. 1. Составление составляющих основ здоровья
* 3. 2. Загадки о здоровом образе жизни
* 3. 3. Упражнение «Провокация»
* 3. 4. Пословицы о здоровье
* 3. 5. Представление схемы здорового образа жизни на примере "Построенного дома здоровья"

**4. Подведение итогов классного часа. Рефлексия**

**Ход занятия**

**Организационный момент.**

Добрый день, ребята!

**Введение в тему.**

***Беседа о здоровье.***

Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы? (*Суждения учащихся* дар природы, купить нельзя, движение).

А скажите мне, пожалуйста, что такое здоровье?

Жизнь - это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой.

А что такое счастливая жизнь?

Продолжение фразы: "Счастливая жизнь - это.

Варианты ответов:

* Здоровье
* Взаимопонимание с окружающими
* Дружба
* Любовь
* Материальные блага.

Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

И сегодняшний классный час мы посвятим теме здоровья.

***Сообщение темы.***

Всё в Ваших руках! Вы строители своего здоровья! Мы попробуем построить дом ЗДОРОВЬЯ. При этом приложим все усилия, чтобы в нашем доме было тепло, светло, уютно и комфортно. Вы будете строителями- инженерами.

**Раскрытие темы классного часа.**

**Слова-кирпичики.** Итак, в атмосфере счастья, радости, добра; с великим удовольствием отнесёмся к строительству нашего дома. Проявим целеустремленность всегда идти вперёд! Первым делом основа основ – фундамент. Необходимо заложить фундамент из кирпичиков жизни, мудрости, свободы и любви! Вот они-то и будут основой нашего дома здоровья!

Вы видите кирпичики яркие. О чем это говорит? (Свет, красота…) Фундамент дома готов. Заложили основу здоровья. Строим дом дальше.

***Строительство – работа трудоёмкая. Очень кропотливая! Впереди нас ожидает рубрика «А ну-ка, отгадай-ка?».***

В овощах и фруктах есть.   
Детям нужно много есть.   
Есть ещё таблетки   
Вкусом как конфетки.   
Принимают для здоровья   
Их холодною порою.   
Для Сашули и Полины   
Что полезно? (Витамины)

Костяная спинка,   
Жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит,   
Нам усердно служит.(Зубная щетка)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)

Ускользает, как живое,

но не выпущу его,

дело ясное вполне –

пусть помоет руки мне. (Мыло)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем. (Велосипед)

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней - козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе - кони и лужайка?!  
Что за чудо - угадай-ка! (спортзал)

В тюбике она живет,

Змейкой из него ползет,

Неразлучна с щеткой часто

Мятная зубная... (паста)

Бабушка Ненила

его мне подарила.

Мягонькое, новое,

пушистое, махровое. (Полотенце)

Умение коллективно работать вы уже показали, а теперь время проверить ваше актёрское мастерство! Всегда найдётся, кому отвлекать наших строителей. Говорят с кем поведёшься, от того и наберёшься.

Предлагаю на ваше внимание упражнение "Провокация". Представьте, что к вам подходит человек и предлагает сигаретку. Вы знаете, что эта сигарета может стать первым шагом в пропасть. И у вас уже есть на готове спасительная фраза.

Спасибо, я в этом не нуждаюсь.

Спасибо, мне этого не нужно.

Нет, мне не нужны неприятности.

Я таких вещей боюсь.

Это не для меня.

Я за витамины!

Я и без этого превосходно себя чувствую.

Нет, спасибо, это опасно для жизни.

Мне не хочется умереть молодым.

Спасибо, мне здоровье дороже!

Главное, отвечать быстро, решительно и громко, чтобы показать, что вы человек уверенный в себе.

Умение давать отпор уже имеется.

Как гласит народная пословица «Двигайся больше — проживешь дольше"Объявляю физкультминутку!

***Пословицы.***

Продолжаем наше строительство. Для кладки следующего ряда вам нужно будет подобрать концовки к началам пословиц.

* Здоровье - дороже денег.
* Здоровье в порядке-спасибо зарядке..
* В здоровом теле - здоровый дух!
* Болен – лечись, а здоров – берегись.

***Представление схемы здорового образа жизни на примере "Построенного дома здоровья"***

Мы свой дом построили. А из каких кирпичиков построили? (Перечисляют)

А чего не хватает нашему дому (крыши)

(Ставится крыша) Которую мы назовем крышей…(хором) «Здравствуйте»

Мы открыли здесь секреты как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

**4. Подведение итогов классного часа.**

Из вас получились хорошие строители, каждый вложил свой кирпичик в дом здоровья. Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

### Чтобы было весело в доме в том Вашему и нашему вниманию предлагаем музыкальную заставку (вокальный номер на тему «Живёт повсюду красота!»)

Встанем и поаплодируем друг другу, улыбнемся и пожелаем…

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.